

先輩の姿を目指して頑張ります！

石川 綾華 さん



いしかわ あやか さん / 平成3年3月生まれ / 網走信用金庫津別支店に勤務 / 旭町

青春

くるーずあっぷ

今回お話しを伺ったのは、今年の4月から網走信用金庫津別支店で働いている石川綾華さんです。主に通帳の作成や小切手の整理などの後方事務を担当。「慣れない土地と初対面のお客様ばかりで不安もありますが、新鮮感で溢れています」と話します。

出身地は斜里町で、小学校、中学校、高校を斜里町で過ごした後、北星学園短期大学部に進学。網走信用金庫を目指した理由を伺うと「就職難で困っていたとき、両親が網走信用金庫にゆかりがあったので受けてみました」と話します。また、就職から3ヶ月が経ち「お客様に名前を覚えてもらえたり、頑張っているねと声を掛けてもらえるのが嬉しいですよ」と仕事での喜びを語ります。

休日には、最近購入した愛車の「タント」で帰郷し、地元の人と飲み会をして楽しんでいる石川さん。機会があればパリやフランスに旅行に行きたいそうです。今後の目標を伺うと「お客様と気軽に接している先輩を目指して頑張ります」と話してくれました。

お年寄りの健康管理についても気軽に相談ください。

健康 いきいき

お年寄りの夏の健康

気温の変動が大きく、体調を崩しやすいこの季節。今回は夏に気をつけたいお年寄りの健康管理についてお話しします。

水分補給を十分に
お年寄りの一日に必要な水分量は1.5リットルといわれています。(食事の時に飲む味噌汁等は別に考えてください。)

お年寄りは「トイレが近くなるから」と水分を控える傾向があるようですが、夏場では途端に脱水を起こしてしまいます。脱水が進むと脳梗塞を引き起こしたり、心臓に大きな負担がかかり命に関わります。

脱水の初期症状は唇や皮膚が乾いてカサカサしている。尿の回数が増える。ぼんやりとしている。中には意味不明のことを言うお年寄りもいて認知症と勘違いされる場合もあります。

夏は特に水分(お茶等)を多めに取るようにし、周囲の方々はお年寄りの様子にご注意ください。

食へ物に注意を
食品には「品質保持期限」や「賞味期限」を記してありますが、

和に土地を持つていたことから現在の家を建て、3年間地元の木下場働いた。

43歳から網走の建設会社に勤めることとなり、22年間勤めあげた。当時は、飯場を建て現場ごとに住み込んでの土木作業となり、奥さんも一緒に飯炊きで飯場で暮らしをした。私は班長を任せられ、多いときは18人の人を使っていました。当時は機械はなく全て手作業でした。しかし、飯場暮らしも昭和60年で終了し、その後はマイクログバス運転し作業員を乗せ毎日現場に通う形となりました。班長をやれたのは人の面倒を見るのが好きだったからでしょう」と話す。一番の思い出は「春に現場に入り、年末で終了した時に皆が怪我無く今年も無事帰れた時が一番嬉しかった」と喜びを語る。

近年、事故で右足を失くしたが「買い物に行った時など若い人が率先してドアを開けてくれます。本当に心より感謝しています」。笑顔で語った。

奥さん共々人の面倒をみて、責任感が強い人柄が印象的な遊佐さんでした。

温故知新

【399】

元気で働けることが何より

遊佐 昭夫さん

「毎日、共和の自宅の畑仕事の日課となっています」。女満別町住吉で生まれ、小学校卒業と同時に農家の奉公に出た。19歳のときに美幌の亜麻工場に就職20年間働き、途中湧別の亜麻工場に転勤。38歳の時に、化学繊維に庄され工場が閉鎖となった。この間奥さんと結婚、3人のお子さんは立派な社会人として活躍している。当時の亜麻工場は、共働きで保育所も完備していた。39歳の時に津別町に移転、共



ゆさ あきお さん / 昭和2年4月、女満別町で生まれる / 84歳 / 達美在住(ケアハウス)

暮らしを支える 税

暮らしを支える

町道民税の知らなげや損する豆知識

町道民税は、扶養控除や配偶者控除、障害者控除などの申告をすることにより減額になる場合があります。(ただし、扶養者、配偶者の所得が38万円以上ある場合には、控除することはできません) 昨年、町道民税の申告をして非課税になっていた方でも、今年の申告が済んでいない場合、町道民税が課税されていることがあります。

町道民税が非課税から課税になった場合、介護保険料などの保険料が高くなり、医療の窓口負担が増える場合もあります。

町道民税の申告に必要なものは

- ① 昨年一年間の収入がわかるもの(給与支払報告書、年金の源泉徴収票等)
 - ② 印鑑(認印で大丈夫です。)
 - ③ その他控除に該当するものの証明書(生命保険、地震保険、障害者手帳等)となっております。
- 申告についての詳しい説明、「不明な点ございましたら税務担当までご連絡ください。」

7月は固定資産税、国民健康保険税第二期の納付月です。納期限は8月1日(月)です。口座振替のご利用の方は引落口座残高のご確認をお願いいたします。